

Positie-afhankelijke slaapapneu

Sommige mensen hebben slapend op hun rug (heel) veel apneu's en op hun zij (heel) weinig. De vraag is hoe vaak komt zo iets voor? Maar nog belangrijker: heb je er wat aan voor de therapie? Bestaat er zo iets als positie-therapie voor positie-afhankelijke osas?

Slaappositietraining

tekst: **Piet-Heijn van Mechelen**

We schreven er al over in het ApneuMagazine van december vorig jaar. Positie-afhankelijke slaapapneu komt zeer veel voor. Dat wil zeggen: meer dan de helft van de mensen met slaapapneu heeft veel meer apneus als hij op zijn rug ligt dan als hij op zijn zij ligt. Een groot deel ervan, met name mensen met lichte of matige slaapapneu zou zelfs geen verdere behandeling nodig hebben als ze op hun zij zouden slapen. Het probleem was dat er eigenlijk geen echte positietherapie bestond. Er is van alles geprobeerd. Maar het uitgangspunt was daarbij verhinderen. Voorkomen dat mensen op hun rug zouden gaan liggen. Vanaf de bekende tennisbal in een t-shirt tot en met vesten en rugzakken in allerlei vormen. Dat hielp wel. Maar niemand hield het vol. Het was te oncomfortabel en verstoorde de slaaparchitectuur. Daarmee was het middel vaak net zo ernstig als de kwaal. Mensen hebben het nodig om zo'n 10 tot 20 keren per nacht ongestoord van de linkerzij op de rechterzij te kunnen draaien en omgekeerd.

De nieuwste benadering is positietraining. Daar werden in 1991 al de eerste onderzoeken mee gedaan. Het idee is dat je mensen kunt leren op hun zij te gaan slapen. Na enkele minder comfortabele nachten zouden de eerste resultaten al binnen enkele weken bereikt kunnen zijn en wordt er niet of nauwelijks meer op de rug geslapen. Na een tijdje wordt het apparaat nog wel gedragen, om te voorkomen dat je in oude gewoontes vervalt, maar zou nog zelden een trilling nodig zijn om je er aan te herinneren om op je rug te slapen. In korte tijd verschenen 3 systemen die hier min of meer subtiel op inspelen.

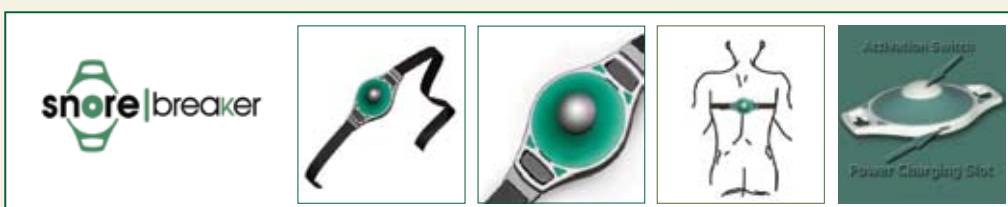
We bespraken eerder de SnoreBreaker die je zelf aan kunt schaffen. Deze is uitgevonden door een apneupatiënt en werkt vrij direct met een knop op de rug. Een beetje spartaanse benadering, maar het zou goed werken volgens

de uitvinder. De SnoreBreaker is officieel geen medisch hulpmiddel en kan dus niet als zodanig verkocht worden. Het wordt aangeboden tegen snurken.

Studenten van de TU Delft pakten het idee van positietraining op. Het werd de slaappositietrainer (SPT) van NightBalance. Een klein doosje dat op de borst wordt gedragen. Het is voor zover wij weten de meest subtiële uitwerking waarbij van alles in te stellen en uit lezen is. Zij streven er naar dat de slaappositietrainer wordt opgenomen in het basispakket als officiële behandeling tegen slaapapneu. Daarvoor wordt allerlei onderzoek gedaan. Hieronder leest u de laatste stand van zaken.

Dr. R. Janssen van het slaapcentrum van het CWZ in Nijmegen hoorde de reuring rond positietraining, dook in de onderzoeksliteratuur en ontwikkelde met anderen zijn eigen slaappositietraining op basis van de iPhone. Bijgaand zijn verslag en een uitnodiging om mee te doen met zijn onderzoek.

Voor de mensen die zelf willen gaan experimenteren, raden we aan om dat in overleg met de slaapkliniek te doen. Ten eerste weten zij of er bij u sprake is van positieafhankelijke osas. Want als u geen positieafhankelijke osas heeft, helpt positietraining voor u niet. Ten tweede kan, als het werkt, de druk van uw cpap worden verlaagd. En tenzij u een autopap heeft, is daar weer de slaapkliniek voor nodig. De instelling van uw cpap is een medische handeling. We raden in ieder geval iedereen af om zelf op eigen houtje de behandeling te staken als u denkt dat het helpt, dat is spelen met uw leven. Raadpleeg dan altijd uw specialist. Tot slot: als u al, nagenoeg de hele nacht op uw zij slaapt, hoeft u geen positietraining. ■



De trainer van NightBalance

De slaappositietrainer (SPT) van NightBalance is een mooi klein doosje met een chip en een sensor erin dat op de borst wordt gedragen. Het is geen mechanisch ding dat op je rug liggen verhindert. Er hoort software bij waarmee precies in te stellen is hoe snel, hoe hard en hoe vaak het apparaat een lichte trilling geeft als je op je rug ligt. Dat kan geleidelijk opgevoerd worden, zodat je went aan op je zij slapen.

De slaappositietrainer van NightBalance wil graag erkend worden als officieel medisch hulpmiddel voor de behandeling van osas en moet daarom aan de strengste eisen voldoen, zoals bijvoorbeeld CE-keurmerk. Dit in tegenstelling tot andere hiervoor genoemde middelen, die alleen verkocht mogen worden als middel tegen snurken.

De SPT van NightBalance heeft inmiddels voor allerlei eisen goedkeuringen binnen. En ook al prijzen gewonnen voor innovatief ontwerp. Maar bovendien moet de werkzaamheid worden bewezen. Daarvoor lopen er verschillende onderzoeken bij groepen patiënten onder andere in het Lucas Andreas ziekenhuis Amsterdam en bij Medisch Spectrum Twente. Bij Achmea loopt een proef waarbij zo'n 170 patiënten gedurende een half jaar gevolgd worden of de SPT werkt en of mensen die blijven gebruiken. Bij het Academisch Ziekenhuis Antwerpen loopt een proef van de SPT in combinatie met de mra. Alle resultaten zoals we die in de wandelgangen horen zijn zonder uitzondering bijzonder positief.

Van het onderzoek in het Lucas Andreas verscheen in het blad Sleep and Breathing het officiële onderzoeksverslag. Aan het onderzoek deden uiteindelijk 31 patiënten mee. Ze waren gemiddeld 48 jaar oud en hadden gemiddeld enig overgewicht (BMI 27). De meeste sliepen zo'n 50% van de tijd op hun rug. Sommigen zelfs driekwart van de tijd. Na een maand gebruik van de slaappositietrainer sliep niemand meer (langdurig) op zijn rug. De gemiddelde AHI daalde daardoor van gemiddeld 16.4 naar 5.4. De helft van de patiënten had zelfs een AHI van onder de 5 en heeft daardoor naast de SPT geen andere behandeling meer nodig. Ook de slaperigheid overdag nam zeer sterk af. En het algemene functioneren werd beter. Bovendien verdroeg bijna iedereen de therapie en bleef deze gebruiken. De therapietrouw was 92,7%. Dat is een zeer hoog percentage dat met andere therapieën niet gehaald wordt.

De onderzoeker concluderen dan ook dat de slaappositietrainer over een maand gemeten een bijzonder succesvolle behandeling is voor positie-afhankelijke osas, waarbij de subjectieve slaperigheid afneemt en de kwaliteit van leven toeneemt, terwijl door de werking de effectiviteit van de

slaap niet nadelig beïnvloed wordt. Gezien dit succes wordt het onderzoek naar de effecten op langere termijn voortgezet.

Zoals gezegd lopen er op dit moment nog verschillende onderzoeken. Ook die wijzen in bijzonder positieve richting. Maar op dit moment wordt de slaappositietraining met de slaappositietrainer van NightBalance nog niet vergoed door de zorgverzekeraars. Er zijn mensen die denken dat positietraining nu al onder de conservatieve behandeling valt conform de richtlijn uit 2009 en daarom ook gezien de functiegerichte omschrijving op korte termijn onder de verzekerde zorg zou moeten vallen, maar zover is het op dit moment nog niet. Er wordt nog gesproken over de hoogte van de vergoeding door Mediq die hierin het voortouw heeft. We houden u op de hoogte. ■



EEN IPHONE APP TEGEN POSITIONEEL SNURKEN

Wie heeft een iPhone® en wil positietraining proberen?



Meer dan de helft van de osas-patiënten heeft minimaal tweemaal zoveel adempauzes in rugligging als in zijligging. Daarnaast blijkt uit wetenschappelijk onderzoek dat snurkers gemiddeld genomen vaker en harder snurken in rugligging dan in zijligging.

Positietherapie is een potentieel zinvolle behandeling tegen houdingsafhankelijk osas en houdt in dat geprobeerd wordt te voorkomen dat de patiënt 's nachts, in het onderbewustzijn van de slaap, op de rug gaat liggen en hierdoor meer apneus heeft. De klassieke benadering is de tennisbal methode, waarbij 's nachts een bal op de rug gedragen wordt. Als de patiënt naar rugligging draait dan geeft dit een onprettig gevoel en hij/zij zal vervolgens doordraaien naar zijligging. Helaas leidt de tennisbaltechniek vaak tot slaapverstoring en zijn er patiënten die, ondanks de tennisbal, nog steeds op de rug blijven slapen.

Dr. R. Janssen, longarts in het Slaapcentrum CWZ Nijmegen, heeft een positietrainer in de vorm van een iPhone® app ontwikkeld, die *SnoreTrainer* heet en voor € 2,39 verkrijgbaar is in de App Store van Apple®. De smartphone wordt niet op de rug maar op de borst gedragen en daardoor zal deze vorm van positietraining waarschijnlijk beter verdragen worden. De iPhone® kan voor het slapen gaan op de borst bevestigd worden met behulp van een elastisch verband en papierclips of u maakt natuurlijk zelf een speciaal zakje voor de iPhone® in een t-shirt. Na het starten van *SnoreTrainer* zal de iPhone® een signaal (trilling/geluid) afgeven als u op de rug draait.

Hoe Janssen op het idee kwam voor *SnoreTrainer*? 'Reeds in 1985 beschreef de Amerikaanse wetenschapster

Rosalind D. Cartwright de eerste op de borst gedragen slaap positie trainer. Ik dacht: dit moet ook met de iPhone® kunnen. Ik besloot hierop een wetenschappelijk onderzoek te gaan doen naar de bruikbaarheid van de iPhone® bij houdingsafhankelijk osas. Via een collega kwam ik in contact met programmeur Neal van den Eertwegh. Hij programmeerde *SnoreTrainer*.'

De app is weliswaar ontworpen met osas-patiënten in gedachten, maar is geen medisch hulpmiddel en wordt verkocht tegen snurken. In de toekomst kan het wellicht ook zinvol zijn positietherapie te combineren met cpap, mra of operatie. Overigens is de werkzaamheid van *SnoreTrainer* nog niet bewezen in een medisch wetenschappelijk onderzoek.

Janssen ziet wel voordelen van het gebruik van een app als positietrainer: 'Als uit ons onderzoek namelijk blijkt dat we iets moeten veranderen aan de instellingen dan kunnen we in no time een *SnoreTrainer* versie 2.0 maken. Momenteel is *SnoreTrainer* nog niet verkrijgbaar voor zogenaamde Android® toestellen, maar als de app een succes wordt voor de iPhone® dan zal deze er zeker komen.'

Dr. R. Janssen start binnenkort een wetenschappelijk onderzoek naar de effecten van *SnoreTrainer*. Deelnemers dienen vier weken met een iPhone® op de borst te slapen: eerst één week zonder dat de telefoon trillingen af geeft, dan twee weken waarbij de iPhone® trilt in rugligging en dan weer één week zonder trillingen. Houdingsafhankelijke osas-patiënten, die als vrijwilliger mee willen doen aan het wetenschappelijk onderzoek, zijn van harte welkom en kunnen zich melden via slaapcentrum@cwz.nl.

